

GIMNASIA LABORAL

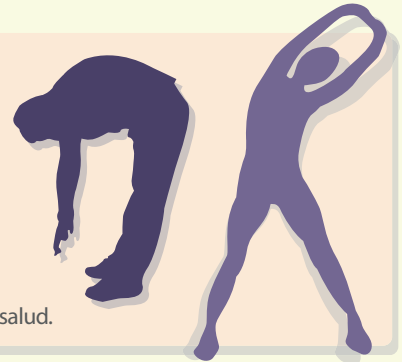
Es una actividad física realizada en un breve espacio de tiempo durante la jornada de trabajo, orientada a que las personas recuperen energías para un desempeño eficiente de sus labores, a través de ejercicios que compensen las tareas desempeñadas, revirtiendo de esta manera la fatiga muscular y el cansancio generado por el trabajo.

+ Gimnasia laboral como prevención

- Reduce la accidentalidad y siniestridad lumbar y oseo-muscular. Disminuye el ausentismo.
- Disminuye la fatiga laboral, controla el estrés y sostiene la curva de productividad.

✓ Beneficios de la Gimnasia Laboral

- Aumenta la capacidad física del trabajador previniendo la aparición temprana de la fatiga.
- Influye favorablemente en el sistema cardiovascular y respiratorio ejerciendo un efecto positivo en la salud.



EJERCICIOS SUGERIDOS



Estirar un brazo hacia adelante con la palma de la mano hacia arriba. Luego empujar los dedos hacia abajo con la otra mano.



Sujetar con una mano el empeine y llevar el talón hacia los glúteos. Se puede usar una silla de apoyo para mantener el equilibrio.



Tocar la punta del pie con la pierna estirada, y alternar. Cuidando la inclinación de la espalda.



Tomar la cabeza con una mano e inclinar y estirar lentamente el cuello en esa dirección. Repetir hacia el lado contrario.



Pararse y tomarse del respaldo de la silla. Levantar las rodillas alternada y dinámicamente.



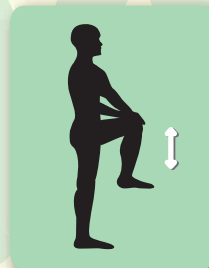
Pararse con un pie delante del otro, flexionar la rodilla llevando el peso hacia adelante conservando el talón apoyado en el piso.



Con las manos en la pared, adelantar una pierna. Mantener la otra estirada con el talón apoyado en el piso y llevar las caderas hacia adelante. Alternar.



Extender los brazos hacia arriba de forma alternada estirando la columna. Ayuda a descomprimir los discos intervertebrales.



Llevar la rodilla derecha al pecho, sostener por 10 segundos y cambiar de pierna. Alternar.

CONSIDERACIONES

- La respiración debe ser lo más profunda y rítmica posible
- Relájese
- Sienta el estiramiento
- No debe existir dolor
- Realice ejercicios de calentamiento antes del estiramiento
- Mantenga las piernas semiflexionadas
- Procure contraer el estómago sin dejar de respirar durante la pausa
- De presentarse algún malestar o una respuesta anormal del cuerpo, suspender la rutina y acudir al servicio médico.



A media mañana

Hacer una pequeña rutina de ejercicios individual o grupalmente por 15 minutos haciendo una pausa de las labores, reduce la presión sanguínea, el estrés, la ansiedad y la depresión, potencia la capacidad y aumenta la productividad.



Después de Refrigerio

Se sugiere una caminata corta y pausada, de 5 a 10 minutos, después de ingerir los alimentos. Elegir la caminata para cubrir tramos cortos. Elegir subir por escalera en vez de usar el ascensor para subir pocos pisos.



A mitad de la tarde

Hacer una pausa activa para hacer ejercicios de estiramiento y relajación. Durante la jornada se puede aprovechar, por ejemplo, el momento de sacar fotocopias, llamadas telefónicas, etc.



TOMAR DESAYUNO

El desayuno es la fuente de energía para iniciar nuestra jornada laboral. Además de garantizar un rendimiento mejor, evita que caigamos en antojos de comida chatarra.



CUIDAR TU POSTURA

La mala postura produce pérdida de energía debido a la tensión muscular porque el flujo de aire queda restringido. Si tenemos una buena postura, reducimos el riesgo de lesionarnos, no sólo cuando practicamos deportes sino también en nuestra vida cotidiana.



COMER SALUDABLEMENTE 5 VECES AL DÍA

Adopta una alimentación saludable, que conste de 5 raciones de frutas y vegetales. Prefiere los alimentos con menor contenido de grasas saturadas y colesterol, y reduce el consumo habitual de azúcar y sal.



ELIMINAR TOXINAS

Recuerda que tomar un vaso de agua cada media hora no sólo hidrata tu piel y ayuda a retardar el envejecimiento, sino que también colabora con tu cuerpo en los procesos metabólicos y promueve a eliminar las toxinas.

SÚMALE MINUTOS A TU VIDA, PRACTICA DEPORTE

